

영유아기 건강의 개념 및 기초

1. 영유아기 건강의 개념

유아의 건강이란?

유아의 성장 발육이 저해되지 않고 순조롭게 진행되는 상태로써 단순히 질병에 감염되지 않았거나 허약하지 않다는 것만을 의미하는 것이 아니라 신체적, 정신적, 사회적 모든 인간발달의 측면에서 아무런 문제가 없는 상태를 의미함.

건강한 유아의 특징

- 일상생활을 즐겁게 보낸다.
- 활발하게 활동한다.
- 식욕이 좋고 소화를 잘 시킨다.
- 쉽게 잠들고 깬다.
- 질병에 감염되지 않는다.
- 신체적, 인지적, 사회적으로 연령수준에 맞는 순조로운 발달을 한다.

2. 유아의 건강에 영향을 미치는 요인

1) 유전적 요인

- (1) 수정 시 부모에게 받게 되는 여러 가지의 유전인자들은 유아의 신체적, 정신적 특성의 기초를 형성하는 결정적인 역할을 함.
- (2) 심장질환, 암, 당뇨병을 비롯하여 특정 정신질환이나 정신지체 등은 유전적 요인과 상당히 깊은 관계가 있음.
- (3) 유전적 조건을 찾아냄으로써 건강에 영향을 미칠 수 있는 요인들을 예견하여 사전에 예방하거나 조기 치료를 하는 것이 중요함.

2. 유아의 건강에 영향을 미치는 요인

1) 환경적 요인

- (1) 충분한 열량 및 고른 영양 섭취
- (2) 충분하고 편안한 숙면과 휴식
- (3) 위생적인 환경과 생활습관
- (4) 정서적 안정 및 정신건강
- (5) 정기적 건강진단 및 질병의 조기 발견과 치료
- (6) 치아 건강관리
- (7) 충분한 운동